



Викторина

Ваш образ жизни





1. Что вы чаще всего пьёте в течение дня?

1

Простую воду - 2

2

Сладкие газированные напитки или соки - 0

3

Чай, кофе - 1





2. Как вы добираетесь до учёбы?

1

**общественным
транспортом - 0**

2

**на велосипеде,
самокате или пешком -
2**

3

на машине (такси) - 1





3. Вы курите? (любой вид: сигареты, кальяны, вейпы, айкос и т.п.)

1

свободен от
зависимости — не
курю - 2

2

курю регулярно - 0

3

курю иногда, не
каждый день - 1





4. Как часто вы употребляете фастфуд, чипсы, сухарики и другие снеки?

1

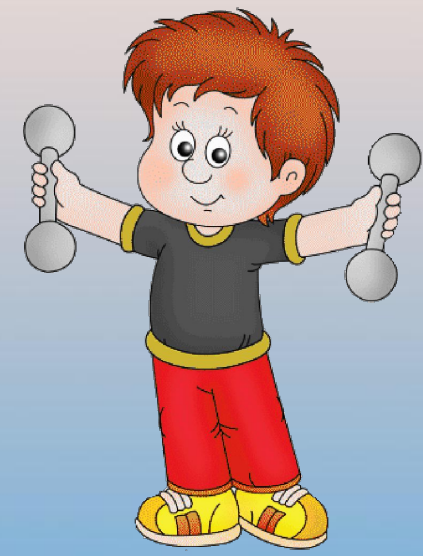
Это мой основной рацион питания - 0

2

Несколько раз в неделю - 1

3

Реже 1-2 раз в месяц - 2





5. Ваши физические нагрузки?

1

**Занимаюсь регулярно,
несколько раз в неделю - 2**

2

**Много хожу пешком,
работаю в саду, убираюсь
дома - 1**

3

**Предпочитаю сидеть или
лежать - 0**





6. Какие продукты преобладают в вашем рационе?

1

**Много мяса, яиц,
молочных продуктов -**

1

2

**Овощи, фрукты, супы,
каши - 2**

3

**Фастфуд, снеки,
бутерброды, пирожки -**

0





7. Спать вы обычно ложитесь?

1

**Всегда примерно в
одно и то же время - 2**

2

**Когда как,
по настроению - 1**

3

**Пока не досмотрю
стрим или сериал, не
лягу - 0**





8. Как предпочитаете проводить выходные?

1

Мягкий диван и смартфон - 0

2

Кафе, клубы, тусовки с друзьями - 1

3

Активный отдых (долгие пешие прогулки, коньки, лыжи, спортзал и т.п.) - 2





9. Как относитесь к алкоголю?

- 1 Иногда по праздникам или чтобы снять напряжение, взрослым можно - 1
- 2 Алкоголь – яд, этим всё сказано! - 2
- 3 Регулярное употребление в умеренных дозах снимает стресс - 0





10. Сколько раз в день вы чистите зубы?

1

Один раз – утром - 0

2

Один раз – вечером - 1

3

Два раза – утром и вечером - 2





11. Сколько обычно длится ваш сон в сутки в общей сложности?

1

6-7 часов - 0

2

8-10 часов - 2

3

Больше 10 часов - 1





Результаты:

От 0 до 7 баллов

Вы выбрали для себя неправильный образ жизни (((
Скорее всего, вы малоактивны, привыкли к
некачественному питанию, возможно не боретесь с
вредными привычками и подвергаетесь
хроническому стрессу...

Проанализируйте свою жизнь, чтобы обнаружить
пробелы, и начинайте действовать прямо сейчас!



От 8 до 16 баллов

Вы выбираете для себя достаточно здоровый образ жизни. Скорее всего, вы среднеактивны, стараетесь правильно питаться, боретесь с вредными привычками.

Но вы могли бы сформировать полезные привычки, чтобы улучшить качество своей жизни, и таким образом своё общее здоровье и самочувствие.



От 17 до 22 баллов

Ваш образ жизни, возможно, не идеален, но очень близок к здоровому. Скорее всего, вы ведёте активную жизнь, стараетесь правильно питаться и разумно сочетаете учёбу, отдых и физическую нагрузку.

Это замечательно!

Рекомендуем не останавливаться на достигнутом и продолжать совершенствовать дух, душу и тело.